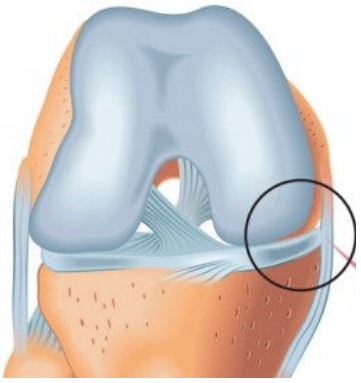
CUIDADO DE
LAS RODILLAS.

AS OCUPACIONAL

Cuidado de las rodillas.

Las rodillas son estructuras que brindan soporte y movimiento. Pueden soportar alrededor de 1,5 veces nuestro peso corporal al caminar; este peso se multiplica cuando corremos o subimos y bajamos escaleras. Su función en este aspecto, se basa en transmitir las fuerzas que se generan entre el cuerpo y el suelo

Las rodillas cuentan con una estructura ósea compuesta por el fémur, la tibia, el peroné y la rótula o patela y se estabilizan muscularmente con los cuádriceps, isquiotibiales y gemelos principalmente.



Respecto a los ligamentos, cuentan con los ligamentos cruzados anterior y posterior y los colaterales externo e interno, como principales.

La amortiguación de cargas se realiza con los meniscos que se ubican sobre los platillos de la tibia, así como las bursas o bolsas amortiguadoras que se ubican en diferentes puntos de la rodilla y se hidratan y protegen con la cápsula que contiene el líquido que las nutre.

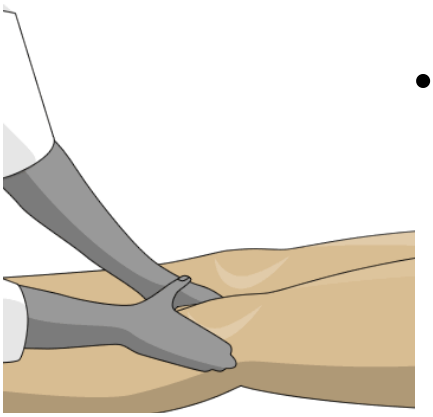
Estas estructuras pueden presentar alteraciones de diferentes tipos y que pueden afectar la estructura y función de la rodilla. Algunas de estas alteraciones pueden ser:

- Retracciones, espasmos y presiones en la rodilla.
- Desequilibrio en la rodilla, ya sea por falta de fuerza o alteración en su alineación.
- Desgaste en los cartílagos.
- Artrosis.
- Condromalacia o desgaste en la parte posterior de la rótula.
- Lesiones en los ligamentos.
- Tendinitis, ya sea en la base de la rótula, en la base del cuádriceps o en parte interna de rodilla.
- Lesiones de meniscos.
- Inflamación en la cápsula que recubre la articulación.
- Bursitis o inflamación en los amortiguadores de la rodilla, entre otros.

Cuidado de las rodillas.

Las molestias en estas estructuras pueden presentarse en diferentes actividades como caminar, correr, agacharse, al sentir frio, dormir, entre otras.

- Como primera recomendación, debes asistir oportunamente al médico para generar un diagnóstico oportuno y el tratamiento correspondiente.



- En caso de molestias, puedes utilizar calor con pañitos para relajar la rodilla o puedes utilizar hielo de acuerdo a tu tolerancia. Esto puede ayudarte a desinflamar.

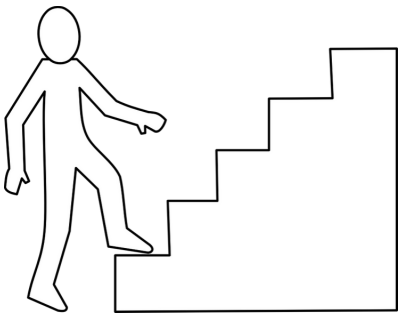
- Si deseas, puedes hacerte masajes para relajar los músculos.

- Es importante controlar el peso, ya que puede generar cargas elevadas sobre las rodillas y aliméntate sanamente.

Cuidado de las rodillas.

- Toma agua diariamente para hidratar tu cuerpo.

- Si haces ejercicio, no olvides calentar adecuadamente y las cargas que apliques, deben ser progresivas. No olvides que si vas a empezar a practicar ejercicio debes buscar asesoría profesional.



- De acuerdo a tus condiciones de salud, controla la frecuencia en la ejecución de saltos, cuclillas, uso de escaleras, marcha, trote, etc.

- Utiliza en lo posible calzado estable y que controle el impacto del suelo hacia las rodillas. Es recomendable evitar el uso de tacones o controlar su tiempo de uso.

- Estira diariamente, para dar flexibilidad a tus músculos e hidratar tu articulación. Estira los músculos:
  - Cuádriceps:

  - Isquiotibiales:

  - Gemelos:

- Puedes combinar el estiramiento con ejercicios de fortalecimiento, equilibrio, entre otros.

- Cuando corres o caminas, ten precaución con los cambios de velocidad bruscos sobre la rodilla.

¡¡Espero que estos consejos te sean muy útiles y mantengas tus rodillas saludables!!

Si deseas tener más información, no dudes en contactarnos.

TRABAJAMOS POR TU SEGURIDAD Y TU SALUD.
Aportamos en todo lo que hacemos a tu productividad.

Descubre otros temas de interés.

http://bit.ly/Video_PausasActivas

Síguenos en nuestras redes sociales.

Página

https://www.fb.com/AsocupacionalCol/

Grupo

https://www.fb.com/groups/SeguridadYBienestarTrabajo/

http://bit.ly/YouTube_SeguridadYBienestar

http://bit.ly/Grupo_Salud_Y_Bienestar